

《孩子减肥18法》

图书基本信息

书名：《孩子减肥18法》

13位ISBN编号：9787810511667

10位ISBN编号：7810511661

出版时间：1997-08

出版社：北京体育大学出版社

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

目录

孩子减肥法的生理依据

- 一、“孩子”的概念
- 二、肥胖的标准
- 三、肥胖的原因
- 四、减肥的方法

孩子减肥18法

- 一、游戏减肥法
- 二、韵律体操减肥法
- 三、游泳运动减肥法
- 四、沐浴运动减肥法
- 五、体操运动减肥法
- 六、慢跑运动减肥法
- 七、太极拳功减肥法
- 八、转腰收腹减肥法
- 九、穴位按摩减肥法
- 十、针灸穴位减肥法
- 十一、药膳药粥减肥法
- 十二、室内运动减肥法
- 十三、专门体操减肥法
- 十四、健身铃操减肥法
- 十五、武术操减肥法
- 十六、合理饮食减肥法
- 十七、心理疗法减肥法
- 十八、综合手段减肥法

《孩子减肥18法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com